

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第77号



## 誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職  
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問  
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役  
 ・デイサービス  
 レストランDEITYEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 「大きな便り」について

暑い日々夏になりましたね。今年は梅雨明けが東京も遅くて驚きました。

7月に十和田にお伺いして、地域の皆様への「世界一シンプルな食習慣」の講演会と福祉の里の栄養士さん達との交流会で、とても素敵な時間を過ごすことが出来ました。皆様に感謝いたします。福祉の里の色々な施設でお客様達の食事を作っている、栄養士さんと調理師さん達の美味しい食事作りのお話を聞き感動しました。1つ1つ丁寧に手作りし、美味しい食べやすい食事を意識している点や旬の食材を活用している点です。栄養士さんはお客様の健康を考え、調理さんは美味しさを考え、その両者が一緒になったチーム十和田の結果が、毎日出てくる美味しい食事なのですね。私もいただきましたが、とても美味しくて美味しくてお代わりをしたいくらいでした。60歳を過ぎて食べ過ぎるとなかなか痩せないの、グッと我慢しました（笑い）。地域の皆様への講演会は、多くの皆様にご参加いただきました。ポナールにお住まいの皆様のご参加もあり「先生！この前の講演会も聞いたよ」「先生、また来てね。」「わー、楽しかった。勉強になったわ」などのお声を聞き、とても嬉しくなりました。今回の講演会では、インプット（食事を食べる）アウトプット（排便）のお話を中心でした。多くの皆様は、健康になるために食事の事は意識しますが、排便の事は考えませんね。実は排便は大きな便り（大便）と書くほど私達の身体から健康状態を伝える、1日1回から2回くるお手紙（便り）なのです。病院に行き血液検査をするより、毎日くる便りを意識する事が実は重要です。私達が毎食毎日食べている食事の結果が大きな便りとして届きます。とても「良い大きな便り」もあれば「あれ??どうしたのかしら硬くて・・・小さいコロコロ便り」も。私達が、健康で生き生き過ごせるための便りは「大きくてしっかりした形で5秒から8秒でツルっと出る」ものです。十和田の野菜や海沿いで収穫する海藻類を沢山食べると良い便りがきます。やはり昔から食べている「ま・ご・わ・や・さ・し・い」（まめ・ごま・ワカメ（海藻類）・野菜（根菜類）・さかな・しいたけ・いも）をしっかり食べましょう。杉本恵子の食材5色バランス健康法も良いお手紙を身体からもらうのに大いに役立ちます。十和田から大きな便り運動をして日本中を元気にしてくださいね。とお話をいたしました。

まずは、この暑い夏を元気に過ごしましょう。また、十和田に伺います！

## 社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22  
 Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

# 杉本顧問のおすすめレシピ

## ● 彩り野菜のトマト煮 ●



### <コメント>

トマト・ツナ(赤)、たまねぎ・なす(白)、かぼちゃ(黄)、ズッキーニ(緑)の4色が揃うメニューです。トマトの酸味で夏野菜を煮ることで、多くの種類の野菜を楽しむことが出来ます。ソーセージやお肉やお魚、うどんやそうめんなどの麺類といっしょに召し上がってもさっぱりと美味しくいただけます。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー95kcal たんぱく質2.4g  
脂質5.7g 炭水化物9.0g 塩分0.6g

### <調理時間> 約40分

### <作り方>

●(下準備)ツナ缶詰の油を切っておきます。

- ① にんにくは皮をむき、みじん切りにします。
- ② なすとズッキーニはヘタをとって縦半分に切り、1cm幅の厚さに切ります。
- ③ かぼちゃは種とワタをとり、皮を所々むいて2cm角に切ります。
- ④ たまねぎは皮をむき、2cm角に切ります。
- ⑤ トマトはヘタをとり、湯むきをして1cm角に切ります。
- ⑥ オリーブオイルと①のにんにくをフライパンに入れ、火をつけ、にんにくが焦げないように中火で炒めます。
- ⑦ ⑥に順に②③④⑤の順に野菜を加え、全体に油がなじむように中火で炒めます。
- ⑧ 全体がしんなりしてきたら⑦に、砂糖、塩、油を切っておいたツナ缶詰を加え、蓋をして中火15分ほど煮込みます。煮汁が多い場合は、蓋をとり、汁気がなくなるまでしっかり煮込みます。
- ⑨ ⑧を食器に盛り付けます。

### <材料> 2人分 グラム 概量

- トマト……………70g (1/2個)
- かぼちゃ……………40g
- ズッキーニ……………30g (1/5本)
- なす……………30g (1/3本)
- たまねぎ……………35g (1/6個)
- にんにく……………2g (1/3かけ)
- ツナ缶詰(油漬け)…14g (1/6缶)
- 砂糖……………1g (小さじ1/3)
- 塩……………1g (小さじ1/6)
- オリーブ油……………8g (小さじ1)

## ポナール十和田から

### ■社会福祉法人 福祉の里 地域貢献事業 食事セミナーの開催

#### 「世界一シンプルな食習慣」～杉本恵子の食材5色バランス健康法～

7月15日(金)アネックス元町にて行われた食事セミナーでは、福祉の里顧問杉本恵子先生をお招きし、「食材5色バランス健康法」を通じて、誰でもいつでも簡単に食生活の改善ができる方法をご紹介いただきました。

青森県民の関心の高い減塩のお話では、杉本先生のお話に驚かれる場面もあり、ご質問なされるなど、参加された皆様は熱心なご様子で聴講されていました。

試食では、ポナールご入居者様と作った梅ジュースのほか、杉本先生ご執筆の著書「世界一シンプルな食習慣」より「枝豆ごはん」と「とろっと玉子汁」の2品をご用意し、大好評のうちに終了となりました。



6月に漬けた梅シロップです



### 試食メニュー

- ・世界一シンプルな食習慣より  
枝豆ごはん
- ・世界一シンプルな食習慣より  
とろっと玉子汁
- ・ポナール厨房特製  
梅ジュース

